
VORWERK
Thermomix & Vous
Votre magazine culinaire
En vente :
la première année
de Thermomix & Vous
Ecole Thermomix :
Eclairs au chocolat
Votre jardin secret
de la cuisine aux herbes !
Trucs et astuces :
Les sorbets et les glaces
en un tour de main
21 recettes
Thermomix
N° 9 Été -automne 2006
Thermomix
1

Edito



Chère cliente, cher client,

Enfin l'été est arrivé et nous pouvons profiter pleinement des fruits et légumes gorgés de soleil, des déjeuners en terrasses et des vacances à la mer ou en montagne !

Thermomix vous accompagnera sur tous vos chemins culinaires que vous allez emprunter cet été, en vous proposant des recettes rapides pour accompagner vos barbecues, étonnantes avec la mayonnaise sans œuf et la béchamel sans beurre, et rafraîchissantes autour des glaces et des sorbets raffinés. Nous avons aussi profité de l'occasion pour vous donner toutes nos astuces concernant la réalisation de ces derniers.

Avez-vous déjà réalisé une pâte à choux avec le Thermomix. Non ? Alors il est temps, et vous pouvez oublier les galères liées à la préparation de la pâte d'une manière traditionnelle.

Comme d'habitude, on met tous les ingrédients dans le bol, on programme et hop, c'est prêt ! Votre famille n'acceptera plus d'excuse et les éclairs au chocolat sont vraiment un délice.

La cuisine aux herbes aromatiques est succulente et bonne pour la santé. Mais quel arôme s'associe à quel légume, poisson ou viande ? Trouvez un petit récapitulatif dans notre dossier *"Alimentations & bien vivre"* pour réussir vos mariages les plus délicats, ainsi que des conseils pour réussir votre jardin aromatique.

Devant la demande très forte, nous pouvons enfin vous proposer les anciennes éditions de notre magazine *Thermomix & Vous*. Découvrez l'index de la première année et la marche à suivre pour les commander dans la partie *"Evénement"*.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous d'excellentes vacances et une agréable rentrée. Rendez-vous début novembre pour le prochain *Thermomix & Vous*.

Cordialement vôtre,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique — Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : David Fleury
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, SucréSalé (couverture), Getty Images.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : en cours



Trucs et astuces

Selon l'étude de satisfaction, les glaces et les sorbets sont vos préparations préférées avec le Thermomix, aussi bien pour régaler vos enfants que pour pallier les imprévus.

Un été rafraîchissant au Thermomix

• Le plaisir des sorbets faits maison :

Le sorbet constitue une alternative **peu calorique** par rapport à la glace à la crème. **Ce qui vous faut :**

1. Une base de fruits congelés, toutes sortes de fruits rouges, ananas, poires, abricots, etc. Coupez les fruits frais en morceaux (selon la taille du fruit) et congelez-les à plat afin de récupérer des morceaux au moment de la réalisation du sorbet (au lieu d'une grosse boule de fruits). Vous êtes pressé ? Simplifiez-vous la vie en achetant des fruits congelés !

2. De plus, il vous faut **du sucre**. Le plus facile est de réaliser du sucre glace (environ 50 à 80 g pour 500 g de fruits) : pulvérisez le sucre 10 sec / vitesse 10 (TM21 : 15 sec / vitesse Turbo). L'avantage du Thermomix : c'est vous qui décidez la quantité de sucre selon votre goût et l'acidité de vos fruits ! Essayez d'autres moyens pour sucrer vos glaces et vos sorbets, par exemple du sucre roux, de l'aspartam, du sirop d'érable ou du miel. Cela donnera un parfum supplémentaire à vos délices gelés.

3. Maintenant vous pouvez rendre votre sorbet encore plus **"crémeux"**. Si vous faites attention à votre ligne ajoutez tout simplement un blanc d'œuf. Pour les plus gourmands, congelez du yaourt nature ou de la crème liquide dans des bacs à glaçons que vous mixerez en même temps que les fruits (en ajoutant un demi gobelet de lait). Mettez tous les ingrédients dans le bol et mixez 30 sec / vitesse 6, puis 30 sec / vitesse Turbo en aidant avec la spatule.

• Les glaces express Thermomix :

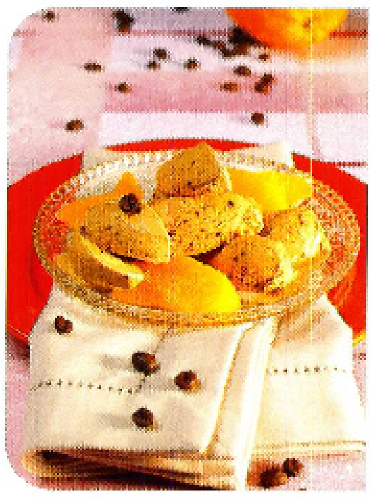
> C'est aussi simple que la réalisation d'un sorbet : il suffit de réaliser une crème anglaise parfumée aux saveurs de votre choix (vanille, chocolat, café, etc.), les verser dans des bacs à glaçons et les congeler. Puis vous réalisez l'étape 3 du sorbet.

• Et pour une véritable glace à l'italienne ?

Quelques étapes supplémentaires par rapport à une glace express mais le résultat vaut le coup :

1. Mixez 150 g de sucre 10 sec / vitesse Turbo et réservez.
2. Puis monter 4 blancs d'œuf en neige 5 min / 37° / vitesse 3 (TM21 : 4 min / vitesse 2,5) et réservez.
3. Réalisez une crème chantilly avec 500 g de crème liquide minimum 30% M.G. en mixant avec le fouet à vitesse 3 (TM21 : vitesse 2) et réservez.
4. Mélangez les 4 jaunes d'œuf avec l'arôme de votre choix (amande amère, cannelle, pistaches concassées, flocons de noix de coco etc.)
5. Ajoutez à ce mélange le sucre, les blancs en neige et la crème chantilly, puis mélangez délicatement.
6. Versez cette préparation dans des bacs à glaçons et mettez-la au congélateur pendant au moins 1 nuit.
7. Juste avant de servir, mixer les glaçons à la crème 30 sec / vitesse 8.

Maintenant c'est à vous de laisser libre cours à votre créativité !





Eclairs au chocolat

Préparation : 30 mn + Thermomix : 19 mn + Cuisson au four : 35 mn + Attente : 1h

Pour 8 éclairs

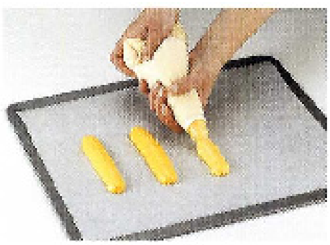
Pour la pâte à choux :
- 150 g d'eau
- 80 g de beurre
- 1/2 c. à café de sel fin
- 10 g de sucre en poudre
- 120 g de farine type 55
- 3 œufs

Pour la crème pâtissière :
- 50 g de chocolat noir
- 500 g de lait 1/2 écrémé
- 70 g de farine type 55
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 10 g de sucre vanillé
- 70 g de sucre en poudre

Pour le glaçage :
- 100 g de chocolat noir en morceaux
- 30 g de beurre mou en morceaux

Préchauffer le four à 200°. Commencer par la crème pâtissière : mettre le chocolat noir en morceaux dans le bol et mixer **15 sec / vit 8.** Ajouter le reste des ingrédients et programmer **7 mn / 90° / vit 4.** A l'arrêt de la minuterie, mixer **5 sec / vit 9** et réserver. Faire ensuite la pâte à choux : mettre l'eau dans le bol avec le beurre en morceaux, le sel et le sucre, et régler **5 mn / 100° / vit 1.**

A l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine et mixer **1 mn 30 / vit 3** (la pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée). Ajouter ensuite les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche à **vit 5.** Dès que les œufs sont introduits, mixer **30 sec / vit 5.**



1 A l'aide d'une poche à douille, déposer 8 cylindres de pâte 2 à 3 cm de diamètre et de 15 cm de long sur la plaque du four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 15 mn à 200°, puis baisser la température à 180° pour 20 autres minutes. Laisser refroidir dans le four.



2 Faire un petit trou sous l'éclair. A l'aide de la poche à douille munie de la plus petite des douilles ou à l'aide d'une seringue alimentaire, remplir l'intérieur de l'éclair de crème pâtissière.



3 Répéter la dernière opération en trois endroits successifs, afin de bien remplir l'éclair.



4 Quand tous les éclairs sont prêts, faire le glaçage : mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **10 sec / vit 8.** Ajouter le beurre en morceaux et programmer **5 mn / 37° / vit 2.** Verser la préparation dans un récipient et y tremper la face supérieure de chacun des éclairs. Réserver les éclairs au frigo au moins 1 h avant de déguster.

Coupe colonel



Glace au poivre de Sichuan



Mousse de coco glacée



Sorbet au concombre et son coulis de tomate



Glace au poivre de Sichuan

Dessert

Préparation : 3 mn + Thermomix : 16 mn + Attente au congélateur : 12 h

500 g de lait 1/2 écrémé
1 c. à café bombée de poivre de Sichuan en grains
100 g de sucre en poudre
6 jaunes d'œufs
200 g de crème liquide
2 tours de moulin de poivre cinq baies

- Mettre le fouet en place. Verser le lait dans le bol avec les grains de poivre de Sichuan, et régler 8 mn / 100° / vit 1, en ôtant le gobelet.
- Laisser les grains de poivre infuser 1 h dans le lait chaud.
- Au bout de ce temps, filtrer le lait poivré à l aide du panier, ôter le fouet, et reverser le lait dans le bol.
- Ajouter le sucre et les jaunes d'œufs, et programmer 7 mn / 80° / vit 3.
- A la sonnerie, ajouter la crème liquide et le poivre 5 baies et mixer 5 sec / vit 3.
- Retirer le bol du socle et laisser refroidir.
- Quand la crème est froide, la verser dans des sachets ou des bacs à glaçons et mettre au congélateur pour la nuit.
- Au moment du service, mettre la crème glacée dans le bol et mixer 1 mn / vit 10 en aidant avec la spatule.
- Pour une glace plus onctueuse, insérer le fouet dans le bol et mixer 20 sec / vit 4.

Coupe colonel

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 12 mn + Attente au congélateur : 12 h

Pour 6 personnes

250 g de sucre en poudre
200 g d'eau
1 kg de citrons
1 blanc d'œuf
24 cl de vodka
1/2 citron vert

- Mettre le sucre dans le bol et mixer 15 sec / vit 10.
- Ajouter l'eau et programmer 10 mn / 100° / vit 2.
Pendant ce temps, peler à vif les citrons.
- A la sonnerie, ajouter les citrons dans le bol et mixer 30 sec / vit 8, en tenant bien le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Attendre le refroidissement de la préparation pour la verser dans des sachets ou des bacs à glaçons et mettre au congélateur pour la nuit.
- Au moment du service, mettre le blanc d'œuf et les glaçons de citron dans le bol. Mixer 30 sec / vit 10.
- Mettre le fouet en place et mixer 30 sec / vit 4.
- Servir deux boules de glace arrosées de 4 cl de vodka dans chaque petite coupe à glace, et décorer d'une rondelle de citron vert.

Sorbet au concombre et son coulis de tomate

Entrée

Préparation : 20 mn + Thermomix : 17 mn + Attente au congélateur : 12 h

1 gros concombre
10 g de sucre en poudre
2 pincées de sel au céleri
Poivre
1 blanc d'œuf
4 rondelles de citron
4 brins d'aneth

Pour le coulis de tomates :
1 oignon
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive
500 g de tomates
Thym
1/2 c. à café de sel
Poivre

- La veille, peler et épépiner le concombre, le couper en morceaux et les mettre au congélateur.
- Faire le coulis de tomates : mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol, et mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer 3 mn / 100° / vit 1.
- Ajouter le reste des ingrédients et régler 12 mn / 100° / vit 3.
- A l'arrêt de la minuterie, mixer 15 sec / vit 10. Réserver au frais.
- Au moment du service, mettre le sucre dans le bol avec le sel et le poivre, et mixer 10 sec / vit 10.
- Ajouter les morceaux de concombre congelé et le blanc d'œuf, et mixer 1 mn / vit 10 en aidant avec la spatule pour obtenir un sorbet homogène.
- Mettre le fouet en place et mixer 40 sec / vit 3.
- Répartir le coulis de tomates dans 4 assiettes creuses. Déposer au milieu de chaque assiette une boule de sorbet au concombre et décorer avec une rondelle de citron et un brin d'aneth.

Mousse de coco glacée

Dessert

Préparation : 3 mn + Thermomix : 1 mn 30 sec + Attente au congélateur : 12 h

3 yaourts natures au lait entier
80 g de sucre en poudre
1 blanc d'œuf
100 g de lait de coco
30 g d'amandes effilées

- La veille, congeler les yaourts et le lait de coco dans des bacs ou des sachets à glaçons.
- Au moment du service, mettre le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 10.
- Ajouter le blanc d'œuf, les yaourts et le lait de coco congelé, et mixer 40 sec / vit 10 en aidant avec la spatule.
- Mettre le fouet en place et régler 40 sec / vit 3.
- Servir dans des coupes individuelles et décorer avec les amandes effilées.

Madeleines apéritives



Tarte aux fromages et tomates cerise



Osso Buco



Œufs au lait express



Tarte aux fromages et tomates cerise

Entrée

Préparation : 20 mn + Thermomix : 25 sec + Cuisson au four : 30 mn

125 g de mozzarella
125 g de brousse fraiche
20 g de moutarde
2 œufs
250 g de tomates cerise

Pour la pâte feuilletée :

150 g de beurre en morceaux congelés au préalable
150 g de farine type 55
75 g d'eau
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Commencer par la pâte feuilletée : mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec / vit 6.
- Sortir la pâte du bol et la mettre en boule. L'étaler en rectangle sur un plan de travail bien fariné et la plier en trois avant de la tourner d'1/4 de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.
- Mettre le reste des ingrédients sauf les tomates dans le bol, et mixer 10 sec / vit 5.
- Verser cette préparation sur la pâte et répartir les tomates cerise sur la surface.
- Déposer ensuite des lanières de chute de pâte pour la décoration et cuire 30 à 35 mn au four préchauffé à 210° (th. 7).

Madeleines apéritives

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 5 sec + Cuisson au four : 18 mn

Pour 12 madeleines :

1 crottin de Chavignol d'environ 70 g
20 g de cerneaux de noix
100 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
20 g de Sancerre blanc
1 c. à café de moutarde à l'ancienne
3 œufs
10 g d'huile d'olive
1/2 c. à café de thym
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 5 sec / vite 5.
- Remplir de pâte les moules à madeleines préalablement beurrés et farinés, jusqu'à 1/2 cm du bord supérieur, et cuire au four 18 mn à 180° (th 6).
- Démouler et servir tiède, à l'apéritif.

Conseils Thermomix

Servez les madeleines en apéritif avec le reste de Sancerre.

Œufs au lait express

Dessert

Préparation : 2 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson au four : 30 mn

500 g de lait 1/2 écrémé
80 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
3 œufs

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 5 mn / 70° / vit 4.
- Verser ensuite le mélange dans un plat ou dans des ramequins individuels.
- Cuire au bain marie dans le four préchauffé à 180° : 40 mn pour une cuisson dans un plat et 30 mn pour des ramequins individuels.

Osso Buco

Viande

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM31.

1 kg à 1,2 kg de viande de veau (jarret + maigre)
1 oignon
1 gousse d'ail
40 g d'huile d'olive
1 c. à soupe de farine
3 tomates
1 branche de céleri
100 g d'eau
100 g de vin blanc sec
35 g de concentré de tomate
1/2 cube de bouillon de volaille
1 bouquet garni
Sel
Poivre

- Introduire l'oignon coupé en deux et la gousse d'ail, et mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter l'huile d'olive et programmer 4 mn / 100° / vit 1.

Pendant ce temps, couper la viande en morceaux de 3 à 4 cm.

- A la sonnerie, ajouter la viande dans le bol en disposant les morceaux avec os en dernier, sur le dessus. Programmer 6 mn / 100° / / .
- A l'arrêt de la minuterie, saupoudrer de farine et mélanger avec la spatule pour bien la disperser. Régler 4 mn / 100° / / .
- A la sonnerie, ajouter les tomates coupées en 4, la branche de céleri coupée en morceaux et le reste des ingrédients. Programmer 45 mn / 90° / / . Servir aussitôt avec du riz.

Banana colada

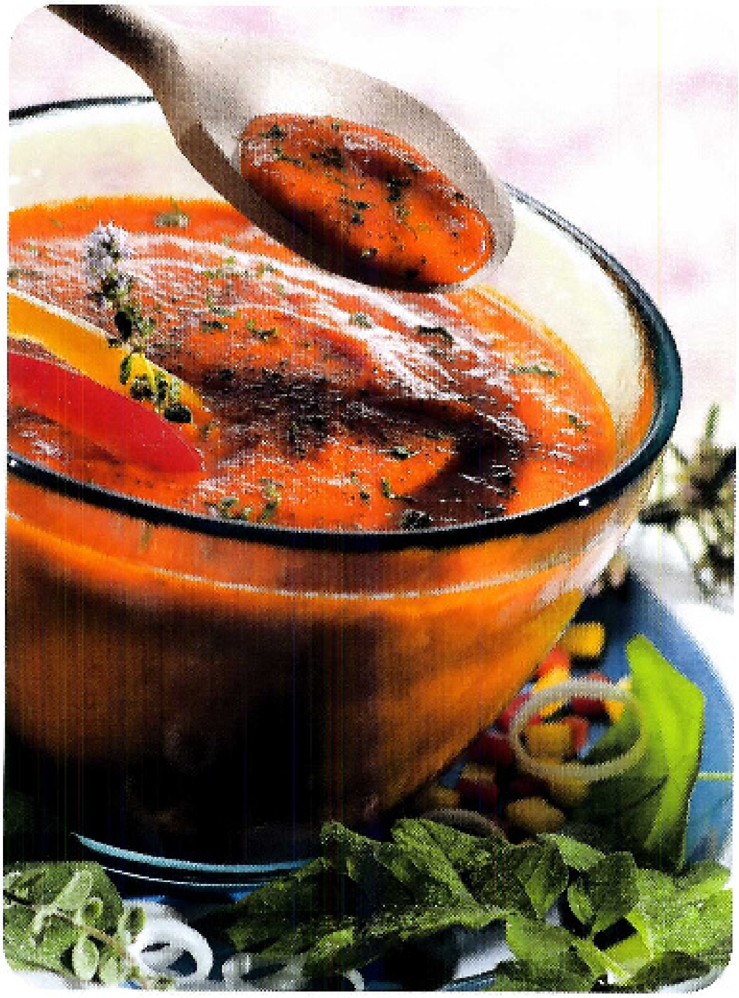
Jus aux trois agrumes



Gâteau de légumes



Sauce de poivrons au paprika



Fondant aux Poires



Gâteau de légumes

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn
+ Cuisson au four : 35 mn

- 800 g de carottes
- 4 petits blancs de poireaux (environ 300 g)
- 400 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 4 œufs
- 200 g de crème fraîche légère
- 150 g de gruyère râpé
- Sel
- Poivre
- 1 noix de beurre pour beurrer le plat

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Eplucher les carottes et nettoyer les poireaux. Mettre les légumes coupés en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 5, en aidant avec la spatule.
- Ajouter l'eau et le cube de bouillon de volaille, et programmer 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson.
- Insérer le fouet dans le bol vide. Remettre la julienne de légumes égouttée, puis ajouter les œufs, la crème, le fromage râpé, un peu de sel et de poivre.
- Mélanger 15 sec / vit 3 en tenant le Thermomix avec les mains pour éviter qu'il bouge.
- Répartir la préparation dans des ramequins préalablement beurrés ou dans un plat carré.
- Cuire au four 35 mn (25 mn si la cuisson se fait dans des ramequins) à 180° (th. 6).
- Servir chaud, en accompagnement de viande ou de poisson.

Banana colada
Jus aux trois agrumes

Cocktail

Banana colada

Préparation : 2 mn
+ Thermomix : 25 sec

- 400 g de bananes épluchées
- 150 g de rhum blanc
- 150 g de sirop de sucre de canne
- 150 g de liqueur de coco
- 600 g de jus d'ananas

- Mettre les bananes et le rhum dans le bol, et mixer 10 sec / vit 10.
- Ajouter le reste des ingrédients, et mixer 15 sec / vit 4.
- Servir frais, avec des glaçons.

Jus aux trois agrumes

Préparation : 2 mn
+ Thermomix : 20 sec

- 1 pamplemousse
- 2 oranges
- 1 citron
- 500 g d'eau
- 10 feuilles de menthe fraîche
- Sucre (selon le goût)

- Mettre les fruits épluchés et coupés en morceaux dans le bol, avec l'eau, le sucre et la menthe. Mixer 20 sec / vit 9.
- Filtrer et servir bien frais.

Fondant aux Poires

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn 30 sec
+ Cuisson au four : 45 mn

- 6 poires
- 80 g de beurre + 1 noix pour beurrer le plat
- 125 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 20 g d'eau
- 1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180°.
- Eplucher les poires et les couper en quartiers. Réserver.
- Mettre le beurre coupé en morceaux dans le bol et régler 3 mn / 70° / vit 1.
- Ajouter le reste des ingrédients, sauf les poires réservées, et mixer 30 sec / vit 5.
- Disposer les quartiers de poires en forme de rosace dans un moule à manqué préalablement beurré, puis verser la préparation du bol au dessus.
- Cuire au four 45 mn à 180° (th. 6).

Sauce de poivrons au paprika

Sauce

Préparation : 5 mn + Thermomix : 44 mn

- 800 g d'eau
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 20 g d'huile d'olive
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 30 g de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de paprika
- Sel
- Poivre

- Verser l'eau dans le bol et programmer 8 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, laver les poivrons et les couper en lanières. Réserver dans le panier de cuisson.
- A la fin de la minuterie, mettre le panier de cuisson en place et régler 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, égoutter et réserver les poivrons.
- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol vide. Mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer 3 mn / 100° / vit 1.
- Ajouter ensuite les poivrons réservés et le reste des ingrédients, et cuire 12 mn / 100° / vit 2.
- A la fin de la minuterie, mixer 30 sec / vit 10.
- Servir aussitôt en saucière.

Mousse d'aubergine



Filet de bar sauce aux courgettes



Confiture de melon à l'anis



Mayonnaise sans œuf

Béchamel sans beurre



Filet de bar sauce aux courgettes

Poisson

Préparation : 15 mn + Thermomix : 29 mn

4 filets de bar
50 g d'huile d'olive
2 c. à café de curry en poudre
3 feuilles de laitue
250 g de riz basmati
4 carottes
1 échalote
1 pomme de terre
2 courgettes
Sel
Poivre
3 poivrons (un jaune, un rouge et un vert)
500 g d'eau
Le jus d'un citron
20 g de crème fraîche allégée

- Enduire les filets de bar de 20 g d'huile d'olive, avec 1 c. à café de curry et un peu de sel et de poivre.
- Réserver l'ensemble dans le plateau à vapeur du Varoma, en les couvrant des feuilles de laitue.
- Rincer le riz et le réserver dans le panier de cuisson.
- Mettre l'échalote et 2 carottes dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter la pomme de terre et une courgette coupées en gros morceaux, 30 g d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre et programmer 3 mn / 100° / (TM 21 : 3 mn / 100° / vit 1.)
- Couper les poivrons en lanières, deux carottes en tagliatelles et la courgette en cubes. Placer le tout dans le Varoma et saupoudrer d'une c. à café de curry.
- A la sonnerie, ajouter l'eau dans le bol et mettre en place le panier, le Varoma avec son plateau à vapeur, et programmer 25 mn / Varoma / vit 2.
- A l'arrêt de la minuterie, réserver le riz, les légumes et le poisson dans un plat de service.
- Ajouter au contenu du bol la laitue cuite et la crème fraîche, avant de mixer 30 sec / vit 10. Servir le tout, nappé de la sauce.

Mousse d'aubergine

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 31 mn

2 aubergines
800 g d'eau
1 oignon
1 gousse d'ail
1 yaourt nature
8 feuilles de menthe fraîche
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sel fin
Poivre

- Laver les aubergines sans les éplucher, les couper en deux dans le sens de la longueur et les disposer, peau vers le haut, dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place avec son plateau à vapeur et régler 30 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, réserver le Varoma et vider le bol.
- Introduire dans le bol l'oignon coupé en deux et la gousse d'ail, et mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter les aubergines coupées en morceaux et le reste des ingrédients, sauf quatre feuilles de menthe, et mixer 30 sec / vit 8.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 30 sec / vit 8.
- Répartir la préparation dans 4 ramequins et conserver au froid 1 à 2 heures avant de servir.
- Au moment du service, décorer chaque ramequin d'une feuille de menthe.

Mayonnaise sans œuf Béchamel sans beurre

Sauce

Mayonnaise sans œuf

Préparation : 1 mn + Thermomix : 3 mn

50 g de lait concentré non sucré
Le jus d'1/2 citron
1 c. à café de moutarde
1/2 c. à café de sel
Poivre
150 g d'huile

- Mettre le fouet en place. Ajouter tous les ingrédients sauf l'huile.
- Mettre le Thermomix en marche à vit 3, et verser l'huile en petit filet par l'orifice du couvercle.
- Réserver la mayonnaise au frais.

Béchamel sans beurre

Préparation : 3 mn + Thermomix : 8 mn

60 g de farine
500 g de lait 1/2 écrémé
1 pincée de noix de muscade râpée
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 8 mn / 90° / vit 4.
- Servir aussitôt.

Confiture de melon à l'anis

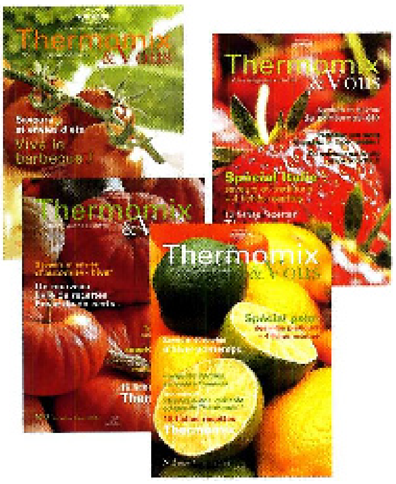
Dessert

Préparation : 3 mn + Thermomix : 15 mn

1 melon à point
400 g de sucre à confiture environ
1/2 c. à café de graines d'anis vert

- Prélever la chair du melon en retirant les graines. Appuyer sur la tare de la balance et la mettre dans le bol.
- Ajouter le sucre (80% ou 100% du poids du melon selon le sucre) et l'anis, et régler 8 mn / Varoma / vit 3.
- Dès que la préparation devient mixée et liquide (environ 30 sec), baisser la vitesse à 1.
- Pendant les dernières minutes, surveiller l'ébullition. Dès le début de l'ébullition (remettre une ou deux minutes si nécessaire), programmer le temps indiqué sur votre paquet de sucre à confiture (le plus souvent 7 mn) / Varoma / vite 1.
- A la fin de la cuisson, verser dans des pots stérilisés et les retourner.
- Laisser reposer à l'envers au moins deux heures.

La première année de Thermomix&Vous enfin disponible !



Nombreux étaient les appels et courriers de nos abonné(e)s afin de pouvoir se procurer les anciennes éditions de notre magazine de recettes Thermomix & Vous. Et voilà, nous pouvons enfin satisfaire votre demande !

Pour vous mettre l'eau à la bouche, nous vous fournissons ci-dessous l'index de toutes les recettes parues dans les quatre premiers numéros de Thermomix & Vous.

Pour commander le set de quatre éditions (n°1 à n°4), il vous suffit d'envoyer un chèque de 17,50 euros *(15 euros le set + 2,50 euros de frais de port)* à :

Vorwerk France – Service Client
5, rue Jacques Daguerre
BP 40626 / 44306 Nantes cedex 3

et vous recevez une multitude de nouvelles recettes sous 15 jours environ. Attention les stocks sont limités !

Les entrées :

Cake apéritif printanier (n°4)
Charlottes aux deux saumons (n°1)
Coleslaw (n°4)
Crevettes exotiques coco gingembre (n°2)
Gazpacho (n°1)
Gratin de potiron au munster (n°2)
Mousse de salami au fromage frais (n°1)
Nage de la mer safranée (n°2)
Petites tartines apéritives (n°3)
Potages aux poireaux (n°3)
Roulé d'épinard au chèvre frais (n°4)
Salade d'hiver poires et roquefort (n°3)
Terrine de poulet au basilic (n°3)
Tomates soufflées à la ricotta (n°4)
Velouté de concombre glacé (n°4)

Les accompagnements :

Crumble de légumes (n°4)
Fleur de pain (n°2)
Fougasse (n°3)
Mijoté de champignons (n°1)
Pain aux raisins (n°3)
Pain baguette (n°3)
Pain de mie (n°3)
Pâtes fraîches (n°4)
Taboulé (n°1)

Les sauces & les marinades :

Chutney à la mangue (n°1)
Ketchup (n°1)
Marinade au Porto (n°1)
Marinade au yaourt (n°1)
Marinade aux herbes (n°1)
Pesto italien (n°4)
Sauce aux airelles (n°2)
Sauce cocktail (n°1)

Les desserts & les boissons :

Biscuits de Noël (n°2)
Brownie aux marrons (n°2)
Bûche glacée exotique (n°2)
Chocolat de Noël (n°2)
Cocktail multivitaminé (n°1)
Cocktails Campari et rouge au Crémant (n°2)
Confiture de pommes aux épices (n°2)
Etoiles aux amandes (n°2)
Flan Coco des îles (n°1)
Fondant à l'orange et au chocolat (n°4)
Galette à l'ananas et au rhum (n°2)
Lassi à la mangue et paillettes de fraises (n°4)
Macarons au chocolat (n°4)
Mini Panettones (n°2)
Mousse de banane sauce chocolat (n°3)
Pêches au basilic (n°4)
Riz au lait coco (n°3)
Sorbet aux 3 agrumes (n°3)
Sorbet de poivrons rouges (n°1)
Soupes de quetsches et sa glace à la cannelle (n°1)
Tarte au chocolat praliné (n°3)
Tarte surprise au fromage blanc et chocolat (n°1)
Tiramisu aux framboises (n°4)

Les plats au quotidien :

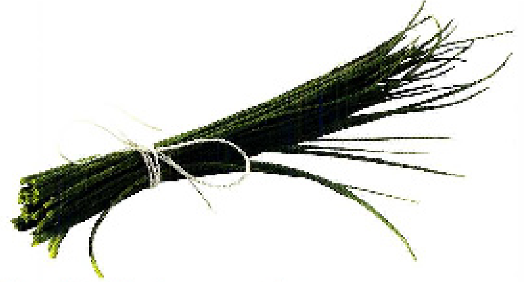
Chaussons au porc (n°3)
Farfalles aux crevettes et aux courgettes (n°4)
Galettes de pommes de terre au saumon mariné (n°2)
Hamburgers de la terre et de la mer (n°2)
Lasagnes aux épinards (n°3)
Risotto parfumé aux herbes (n°4)
Spaghettis alla carbonara (n°2)
Tarte fondante brocolis camembert (n°2)
Tomates farcies (n°1)

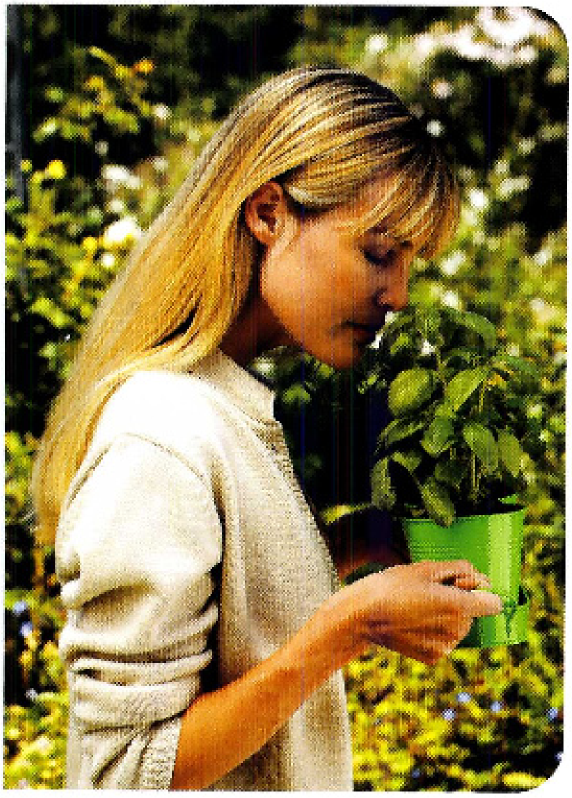
Les poissons & les crustacés :

Fondue de la mer (n°3)
Lotte à la provençale (n°1)
Marmite du pêcheur (n°3)
Mousse de saumon en habit vert (n°2)
Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes (n°4)
Sardines à la corsica (n°4)
Surprise de loup aux poireaux (n°1)
Tartare de thon poêlé (n°1)

Les viandes :

Boudins aux deux pommes (n°2)
Gigot d'agneau et sa jardinière de légumes (n°3)
Magrets de canard à la crème de pommes au curry (n°1)
Mijoté d'agneau aux poivrons (n°2)
Sauté de bœuf aux pêches (n°4)
Sucré salé de porc aux figues (n°1)
Veau aux olives (n°4)





Les herbes apportent la touche finale à vos plats. Voici tous les secrets pour maîtriser les parfums naturels dès leur plantation, leur préparation en un tour de mains et les mariages les plus délicats pour vos recettes.

Les herbes dans la cuisine

• Le jardin aromatique :

Pour réussir son "jardin aromatique", il suffit de suivre **quelques conseils :**

> Toutes les herbes ont besoin de beaucoup de **lumière** et de **chaleur**. Choisissez donc l'emplacement dans votre jardin en fonction de l'ensoleillement.

> Pour une **plantation** dans des pots, utilisez du terreau riche en minéraux et appuyez seulement légèrement sur la terre. Veillez à ce que l'eau excédante puisse s'échapper par le trou dans le fond du pot. Mettez éventuellement une soucoupe en dessous.

> Les herbes aiment **l'humidité**. C'est pourquoi il est utile de les vaporiser de temps en temps avec de l'eau.

> Quand vous **récoltez** vos herbes, ne prenez pas seulement quelques feuilles mais des pousses entières, ou au moins leurs pointes. Idéalement, récoltez d'une manière équilibrée de tous les cotés. Cela préserve les plantes et permet une croissance régulière.





• Mixer des herbes dans le Thermomix :

Dans le Thermomix les herbes se mixent dans un tour de main. Il suffit de laver et sécher une botte d'herbes (environ 20 g), enlever les tiges et les mettre dans le bol. Mixer 3 secondes à vitesse 8 (TM21 : laisser tomber les herbes sur des couteaux tournant à vitesse 8 et continuer de mixer pendant quelques secondes). Les herbes et l'ail sont des alliés parfaits pour aromatiser vos crudités, salades et soupes. Ajouter tout simplement une gousse d'ail à vos herbes avant de les mixer.

• Beurre aux herbes :

Naturellement le beurre d'escargot est la version la plus connue des beurres aromatisés. Mais avez-vous déjà pensé à servir vos grillades avec du **beurre aux herbes et à l'ail** ? C'est délicieux. Une autre alternative est de beurrer des tranches de baguette et de les passer quelques instants sous le grill de votre four. Voilà l'astuce : ajoutez du sel, du poivre à votre mélange herbes-ail, ainsi que du beurre mou en morceaux (environ 200 g). Mixez 7 secondes à vitesse 6 (TM 21 : laissez tomber les morceaux de beurre sur les couteaux tournant à vitesse 5).

• Les herbes aromatiques et leur mariage culinaire:

L'aneth

Sa saveur est anisée et un peu âcre. L'aneth se marie traditionnellement avec tous les poissons cuits à la vapeur, pochés, grillés ou fumés. Essayez aussi un mariage plus étonnant avec des fèves, de la betterave rouge ou des concombres, vous allez vous régaler. L'aneth ne supporte pas la cuisson, saupoudrez votre préparation juste avant de servir.

Le basilic

C'est l'herbe la plus typique de la cuisine méditerranéenne. Le basilic est parfait pour toutes recettes à base de tomates, mais on l'utilise aussi avec les anchois, les fèves ou les pois chiches. Pour préserver le parfum délicat du basilic, il faut soit l'ajouter en fin de cuisson, soit au moment du service.

Le cerfeuil

Le cerfeuil ne doit jamais être cuit, car son parfum anisé est très volatil. Il donne beaucoup de finesse aux salades, à l'omelette, à un poisson à la crème, etc.

La ciboulette

Délicatement alliacée, la ciboulette est meilleure lorsque ses tiges sont fines et jeunes. On l'ajoute juste avant de servir dans beaucoup de plats (salade verte, salsifis, chou-fleur, poulet à la crème, omelette, etc.).

La coriandre

On l'appelle aussi persil chinois. La coriandre est plus connue pour ses graines séchées (entières ou concassées) que pour ses feuilles. Son odeur est un peu particulière mais incontournable dans la cuisine indienne (surtout les currys) et la cuisine asiatique.

L'estragon

L'estragon peut être consommé frais ou séché, car son parfum anisé est très tenace. Inséparable de nombreuses préparations (sauce à la crème, sauce béarnaise, œuf en gelée, etc.), il aromatise vinaigre et cornichons.

La menthe

Poivrée ou verte, la menthe s'emploie fraîche en cuisine ou en infusion. Elle figure dans des préparations anglo saxonnes (agneau aux petits pois à la menthe), méditerranéennes (chiche kebab, feuilles de vigne farcies) ou asiatiques (avec des rouleaux de printemps). Rafraîchissante et typée, la menthe est exquise avec des fruits comme la pêche ou la fraise.

Le persil

Il existe deux variétés de persil : à feuilles plates (le plus parfumé) ou à feuilles frisées (très décoratif). Le persil peut servir de garniture pour pratiquement tous les plats salés. Il est très bien toléré et remarquablement riche en vitamine C.

Le romarin

Les feuilles de romarin, de saveur forte, s'emploient avec parcimonie dans les marinades, les sauces, le gibier, ainsi que pour les grillades au barbecue.

La sauge

La sauge possède un arôme chaud et subtil, qui tourne à l'amère en contact direct avec le gril ou l'huile chaude, ce qu'il faut donc éviter. Elle s'associe bien avec la viande de porc, les saucisses et terrines, les haricots et les choux.

Le thym

Le thym intervient systématiquement dans le bouquet garni, on l'introduit dans les marinades et les courts-bouillons et il parfume les grillades. Séché, le thym possède un arôme plus puissant qu'à l'état frais.



Quiz "Les herbes de cuisine"

1. Quel est le nom d'une herbe appelée également "faux anis" ou "fenouil Bâtard" ?

- ❑ **a.** l'aneth
- ❑ **b.** le persil
- ❑ **c.** l'estragon
- ❑ **d.** le fenouil

2. Quelle est la plante qui a à la fois des arômes de menthe et de thym appelée en Provence "poivre d'âne" ?

- ❑ **a.** le romarin
- ❑ **b.** la sarriette
- ❑ **c.** la sauge
- ❑ **d.** le serpolet

3. Quel est l'herbe qui a une saveur alliacée, mais plus fine et plus discrète que celle de l'oignon ?

- ❑ **a.** le thym
- ❑ **b.** le persil
- ❑ **c.** le cerfeuil
- ❑ **d.** la ciboulette

4. La composition des herbes de Provence comprend : basilic, laurier, romarin, sarriette et...

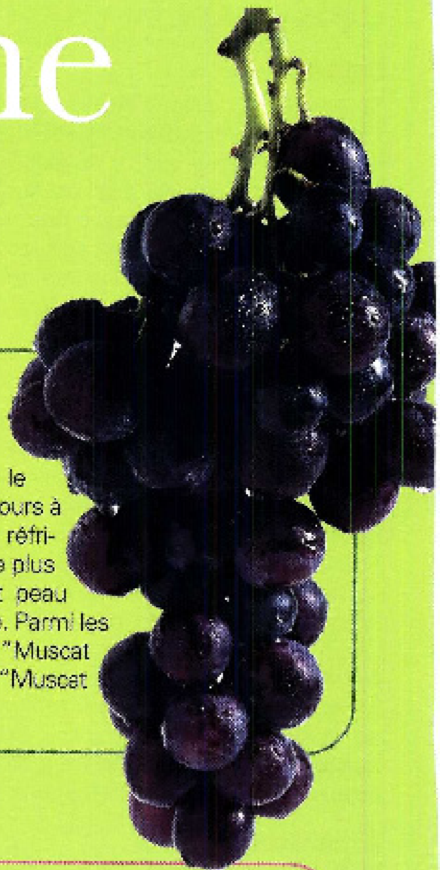
- ❑ **a.** la sauge
- ❑ **b.** le thym
- ❑ **c.** l'estragon
- ❑ **d.** la bourrache

5. Quel est l'autre nom du basilic ?

- ❑ **a.** herbe royale
- ❑ **b.** herbe dragon
- ❑ **c.** herbe sacrée
- ❑ **d.** herbe basilicienne

1-a, 2-b, 3-d, 4-b, 5-a

Saveurs et envies d'été - automne



Les légumes

● Artichaut, concombre, ail, betterave rouge, mâche, bette, laitue, oseille.

Les fruits

● Melon et pastèque, physalis, figue, noix, noisette, prune.

Les poissons

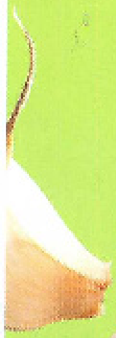
● Anguille, calamar, coquille Saint-Jacques, thon, sardine, bar.

Les viandes

● Veau, gibier, mouton de prés-salés.

Le raisin

● Les premiers fruits sont cueillis dès le milieu de l'été. Ils se conservent quelques jours à température ambiante et une semaine au réfrigérateur. Le "Chasselas" reste le cépage le plus cultivé, mais les raisins à gros grains et peau épaisse comme "l'Italia" sont très en vogue. Parmi les meilleurs raisins de table se distinguent le "Muscat de Hambourg" noir à saveur musquée et le "Muscat Reine des Vignes" blanc très sucré.



L'ail

● La consommation régulière d'ail semble être **très bénéfique pour la santé** grâce à ses effets appréciables sur le système cardio-vasculaire. L'apport énergétique de l'ail est assez élevé, il renferme peu d'eau (64%) mais beaucoup de **glucides** et de la **vitamine C**.



La langoustine

● Les langoustines sont, comme la plupart de fruits de mer, **pauvres en calorie et riches en vitamine B** (nécessaire à la division des cellules et la formation de globules rouges). Certes, elle contient une quantité importante de cholestérol qui se trouve principalement dans la tête et le corail, ce qui incite à éviter ce dernier. Mangez de préférence les langoustines le jour même où vous les avez achetées.

